

糖尿病教室ニュース

～運動療法～

生活習慣病改善のための運動 ～

理学療法士 臼井 佑太

☆ 生活習慣を見直そう！

生活習慣病とは生活習慣の乱れが原因で起こる病気です。糖尿病もその1つとされています。血糖コントロールに関係する高血圧、高脂血症なども含まれます。生活習慣を見直して、糖尿病を改善しましょう。基本となるのは食事療法と運動療法です。

《運動の目安》

1. 強度：ややきつい運動（汗が出るか出ないくらい）
脈の目安： 50 歳代以下 脈拍 120/分
 60～70 歳代 脈拍 100/分
2. 持続時間：10 分以上継続する
* 歩くなら 1000 歩（10 分 600～700m）を目安に
* 食後、1～2 時間が望ましい
3. 頻度：できれば週 3～5 回以上（1 週間で 150 分）
4. 種目の選択：全身、もしくは多くの筋肉を使った運動



☆ サルコペニアに注意しよう！

サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少することです。60 歳以上のサルコペニアの割合は、健常者より糖尿病患者の方が 3 倍多いとされています。サルコペニアになると、食欲の低下、低栄養状態、運動量の低下など悪循環につながりかねません。それを防ぐためには日頃の運動習慣が大切です!!

それぞれ自分に合った、継続できる運動を考えてみましょう。体力に自信のない方、運動苦手な方は、家の掃除や階段の昇り降りなど日常生活の中に運動要素を取り入れる事がおすすです。足の痛い方、足を動かしにくい方は、上半身を使った運動でもいいでしょう。わからない事があれば、リハビリテーション科理学療法士臼井までお尋ねください。

寒い日はこたつでゆっくりしたいですね！こたつで身体を暖めるのもいいですが、家の中で軽い運動をして身体を暖めるのも気持ちがいいものです。ぜひ頑張ってみてください。

